FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 13 ★

(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 10; p. 391-392, 396)

Estar disposto

Estar disposto é a prontidão para entrar e participar plenamente na vida e no viver.

Encontre uma RESPOSTA RECEPTIVA para cada situação.

Estar disposto é FAZER SIMPLESMENTE O QUE É NECESSÁRIO:
- Em cada situação.
- De todo o coração, sem “se arrastar”.

Estar disposto é ouvir minuciosamente a MENTE SÁBIA e, então, agir de acordo com ela.

Estar disposto é AGIR COM A CONSCIÊNCIA de que você está ligado ao universo (às estrelas, às pessoas que você gosta e não gosta, ao chão, etc.).

Substitua NÃO ESTAR DISPOSTO por ESTAR DISPOSTO

- Não estar disposto é **RECUSAR-SE A TOLERAR** o momento.
- Não estar disposto é recusar-se a fazer mudanças necessárias.
- Não estar disposto é **DESISTIR**.
- Não estar disposto o **CONTRÁRIO DE “FAZER O QUE FUNCIONA**”.
- Não estar disposto é tentar **CONSERTAR TODA SITUAÇÃO**.
- Não estar disposto é insistir em **ESTAR NO CONTROLE**.
- Não estar disposto é **APEGO AO “EU, EU, EU”** e “ao que eu quero neste exato momento!”.

ESTAR DISPOSTO, PASSO A PASSO

1. **OBSERVE** não estar disposto. Rotule-a. Experimente-a.
2. **ACEITE RADICALMENTE** que, neste momento, você se sente indisposto (e pode estar agindo assim). Você não pode combater falta de disposição com falta de disposição.
3. **REDIRECIONE SUA MENTE** para a aceitação e estar disposto.
4. Experimente **SORRIR** e uma **POSTURA RECEPTIVA**.
5. Quando a falta de disposição for irremovível, **PERGUNTE-SE: “QUAL É A AMEAÇA?”**.

Situações em que percebo meu próprio:

Não estar disposto: ______________________________________

Estar disposto: ______________________________________

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente,* segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 14 ★

(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 10; p. 391-392, 396)

Meio sorriso e mãos dispostas

Aceitando a realidade com o seu corpo.

MEIO SORRISO

1º Relaxe o rosto do alto da cabeça até o queixo e a mandíbula.

Relaxe cada músculo facial (testa, olhos e sobrancelhas; bochechas, boca e língua; dentes ligeiramente separados). Se tiver dificuldade, tente tensionar os músculos faciais e depois soltá-los.

Um sorriso tenso é forçado (e pode informar seu cérebro que você está escondendo ou mascarando seus reais sentimentos).

2º Deixe que os cantos de seus lábios fiquem ligeiramente levantados, apenas o suficiente para senti-los. Não é necessário que os outros vejam. Um meio sorriso é produzido com os lábios ligeiramente voltados para cima e a face relaxada.

3º Tente adotar uma expressão facial serena.

Lembre-se: seu rosto se comunica com o seu cérebro; seu corpo está ligado à sua mente.

MÃOS DISPOSTAS

De pé: Solte os braços dos ombros; mantenha-os retos ou ligeiramente flexionados nos cotovelos. Com as mãos abertas, vire-as para fora, com os polegares voltados para os lados, as palmas para cima e os dedos relaxados.

Sentado: Coloque as mãos no colo ou sobre as coxas. Com as mãos abertas, vire-as para fora, com as palmas para cima e os dedos relaxados.

Deitado: Com os braços junto ao corpo, mãos abertas, vire as palmas para cima com os dedos relaxados.

Lembre-se de que suas mãos se comunicam com o seu cérebro; seu corpo está ligado à sua mente.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente,* segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 14A (p. 1 de 2)

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 10; p. 396)

Praticando meio sorriso e mãos dispostas

1. **DÊ UM MEIO SORRISO QUANDO DESPERTAR PELA MANHÃ.**
   Pendure um galho, qualquer outro sinal ou mesmo a palavra "sorria" no teto ou na parede, de modo que você o veja imediatamente quando abrir os olhos. Isso servirá como lembrete. Use esses segundos antes de sair da cama para assumir o controle de sua respiração. Inspire e expire três vezes de modo delicado e mantendo um meio sorriso. Acompanhe sua respiração. Acrescente mãos dispostas a seu meio sorriso, ou pratique apenas mãos dispostas.

2. **PRATIQUE MEIO SORRISO DURANTE SEUS MOMENTOS LIVRES.**
   Em qualquer lugar, sentado ou em pé, dê um meio sorriso. Observe uma criança, uma folha, um quadro na parede ou alguma coisa relativamente imóvel e sorria. Inspire e expire três vezes de maneira silenciosa.

3. **MEIO SORRISO E MÃOS DISPOSTAS ENQUANTO OUVE MÚSICA.**
   Escute uma música por dois ou três minutos. Preste atenção nas palavras, na melodia, no ritmo e nos sentimentos da música que estiver ouvindo (não em seus devaneios de outros momentos). Dê um meio sorriso enquanto observa suas inspirações e expirações. Adote uma postura de mãos dispostas.

4. **MEIO SORRISO COM MÃOS DISPOSTAS QUANDO ESTÁ IRRITADO.**
   Quando perceber que está irritado, dê um meio sorriso ou adote uma postura de mãos dispostas imediatamente. Inspire e expire de modo silencioso, mantendo um meio sorriso ou mãos dispostas durante as três respirações.

5. **MEIO SORRISO EM POSIÇÃO DEITADA.**
   Deite-se de costas sobre uma superfície plana, sem o apoio de um colchão ou travesseiro. Mantenha os braços soltos ao lado do corpo, e as pernas ligeiramente afastadas, esticadas a sua frente. Mantenha mãos dispostas e um meio sorriso. Inspire e expire suavemente, mantendo-se concentrado na respiração. Solte todos os músculos de seu corpo. Relaxe cada músculo como se ele estivesse afundando no piso, ou como se fosse macio e leve como um pedaço de seda balançando no vento para secar. Abandone-se por completo, mantendo a atenção apenas em sua respiração e meio sorriso. Pense em si mesmo como um gato, completamente relaxado próximo ao calor do fogo, cujos músculos cedem sem resistência ao toque de qualquer pessoa. Continue por 15 respirações.

6. **MEIO SORRISO EM POSIÇÃO SENTADA.**
   Sente-se no chão com as costas eretas ou em uma cadeira com os dois pés tocando o chão. Com um meio sorriso, inspire e expire. Solte-se.

(*continua na próxima página*)

Os exercícios 1 e 3–7 foram adaptados de *The Miracle of Mindfulness* (pp. 77–81, 93) de Thich Nhat Hanh. Copyright 1975, 1976 de Thich Nhat Hanh. Copyright do prefácio e da tradução inglesa de 1975, 1976, 1987 de Mobi Ho. Adaptado com a permissão de Beacon Press, Boston.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente,* segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 14A (p. 2 de 2)

7. **MEIO SORRISO COM MÃOS DISPOSTAS ENQUANTO ESTÁ CONTEMPLANDO UMA PESSOA DE QUEM VOCÊ NÃO GOSTA OU COM A QUAL ESTÁ ZANGADO.**

   - Sente-se sossegadamente. Respire e dê um meio sorriso. Mantenha as mãos abertas com as palmas para cima.
   - Evoque a imagem da pessoa que lhe causou sofrimento.
   - Considere as características que você menos gosta ou acha as mais repulsivas.
   - Procure examinar o que deixa essa pessoa feliz e o que causa sofrimento em sua vida diária.
   - Imagine as percepções dela; tente ver quais padrões de pensamento e razão essa pessoa segue.
   - Examine o que motiva as esperanças e ações da pessoa.
   - Finalmente, considere a consciência da pessoa. Veja se as opiniões e ideias dela são abertas e livres ou não, e se ela foi ou não influenciada por preconceitos, mentalidade estreita, ódio ou raiva.
   - Veja se a pessoa é mestre de si mesma ou não.
   - Continue até sentir a compaixão aflorar em seu coração, como um poço que se enche de água fresca, e até que sua raiva e seu ressentimento desapareçam. Pratique este exercício várias vezes em relação à mesma pessoa.

Notas/outras ocasiões para dar um meio sorriso e/ou formar mãos dispostas: